



かすみ台第三保育園

増刊号 NO.2

今年の夏は猛暑が続きますね。保育園でも子どもたちが元気に過ごせるように配慮しておりますが、ご家庭での過ごし方も重要となります。疲れやすいこの季節は早寝・早起きで生活リズムを整えて三食きちんと食べましょう！



あさごはんたべていますか？(熱中症予防のためには…)

夏場は食事をとることが一番良い熱中症対策です。食事ではからだに必要な水分や塩分をとることができ食べ物が代謝されることで体内に水分が発生します。朝は早めに起きる習慣をつけ、しっかりと朝食をたべて登園してきてください。

夏場はのど越しのいい冷たい麺類などが食べやすいですが、栄養が炭水化物に偏りがち。夏の食事に重要なのは量より質です。食欲が落ちてたくさん食べられないときは意識して、たんぱく質・ビタミン類の取れる質の良い食事をとるようにしましょう。特にビタミン B1 は不足すると食欲不振や疲れの原因となります。食事には積極的に取り入れたいですね。

そうめんは鶏ささみ・卵
ツナ・キュウリ・トマト
などをそえると good!



夏に不足しがちな栄養素

ビタミン B1…糖質をエネルギーに変える・疲労回復に必要な栄養素

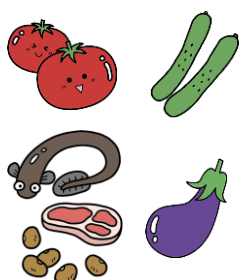
豚肉・ウナギ・卵・アボカド・レバー・納豆・玄米など

ビタミン C…ストレスを軽減するホルモンを合成する働き

じゃがいも・カラーピーマン・キウイフルーツなど野菜や果物類

タンパク質…カラダを作る

肉・魚・豆類・卵・乳製品など



脱水症状には…(熱中症・発熱・嘔吐など)

こどもは体重の 70%が水分です。成長期は水分の出入りが激しく呼吸や肌からも常に水分が放出されていて体温や気温が上がることで更に水分が奪われます。水分補給はのどが渇く前にこまめに取りましょう。飲みやすい温度がいいですができれば体温に近い温度(常温～人肌)の方が胃腸の働きが活発になり吸収がよくなります。

水分補給には水が一番ですが、麦茶も胃の粘膜を保護する成分や発汗で失われがちなミネラルを多く含み、夏場冷たいものを取りすぎて弱った胃に適した飲み物です。スポーツドリンクは飲みやすくするために糖分が含まれるので飲みすぎに注意！また経口補水液よりも体内へ吸収される時間が遅くなるので、脱水症状が疑われるときは経口補水液の方が適しています。経口補水液は家庭でも作ることができます。保育園では緊急時に備え、スポーツドリンク・経口補水液を常備しています。



～経口補水液の作り方～

水 500ml 砂糖 20g 塩 1.5g
(ペットボトルキャップ (キャップ1/3杯)
すりきり4杯)



レモンを入れると飲みやすいです。作ったら冷蔵庫で保管一日で使い切りましょう